**Профилактика болезней опорно-двигательного аппарата**

За заболеваниями опорно-двигательной системы традиционно закреплена слава «возрастных» болезней: считается, что проблемы с костно-мышечной системой у человека могут начаться лишь в пенсионном возрасте. Частично это утверждение правильно: например, остеопорозом страдает каждая четвертая женщина старше 60 лет (мужчины – вчетверо реже), 55% болеющих остеоартрозом – люди старше 50 лет. С другой стороны, остеохондроз является достаточно «молодой» болезнью – поражающей по большей части молодых людей в возрасте от 20 до 40 лет. Все заболевания опорно-двигательной системы имеют серьезные последствия, и часть из них приводит к инвалидности. Например, переломы шейки бедра в 45% случаев заканчиваются инвалидностью, а в 20% случаев – летальным исходом. Общая заболеваемость болезнями опорно-двигательной системы в нашей стране составляет более 10% всего населения.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

• **Остеоартроз.** Риск заболевания остеоартрозом увеличивается пропорционально возрасту: после 65 лет процент больных этим заболеванием составляет 87%, но уже после 45 лет риск увеличивается до 30% (по сравнению с 2% людей до 45 лет).

• **Остеопороз.** Это системное заболевание, поражающее все кости скелета, сопровождающееся снижением плотности и прочности костей, что приводит к повышению риска переломов даже при минимальной травме. Чаще всего остеопороз встречается у женщин старше 60 лет (у мужчин – реже в 4 раза).

• Остеохондроз. Это заболевание позвоночника, заключающееся в дегенеративно–дистрофическом поражении тел позвонков, их отростков, межпозвонковых дисков, мелких суставов позвоночника, мышц и связок.

ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустранимые и устранимые. Неустранимые факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то, что вы не можете изменить. Устранимые факторы риска – это, напротив, то, что вы можете изменить, приняв соответствующие меры или внеся коррективы в свой образ жизни.

НЕУСТРАНИМЫЕ

• Возраст. После 45 лет у мужчин возраст становится одним из факторов риска развития остеоартроза.

• Пол. Женщины в несколько раз чаще заболевают остеопорозом и остеоартрозом, чем мужчины, особенно после наступления менопаузы.

• Наследственность. Если ваши родители или ближайшие родственники больны остеоартрозом, то ваш риск заболеть также увеличивается в несколько раз.

• Дисплазии костей и суставов. Врожденные заболевания костей и суставов, встречаются у 2-12% населения земного шара.

УСТРАНИМЫЕ

• Избыточный вес. У людей, страдающих ожирением, в подавляющем большинстве случаев имеются проблемы с коленными и голеностопными суставами. Также вес в течение долгих лет оказывает давящее воздействие на костный аппарат, усугубляя все заболевания и вызывая деформации костей, нарушения в позвоночнике.

• Систематическая тяжелая физическая нагрузка. Тяжелой физической нагрузкой считается такая, при которой вы большую часть дня проводите на ногах, активно двигаетесь, сильно устаете, поднимаете или переносите тяжести, выполняете много задач, связанных с физической активностью.

• Низкая физическая активность. Так же, как вредна избыточная нагрузка, так не полезна для костей и недостаточная физическая активность, которая приводит к атрофии мышечной ткани, а затем – и костной.

• Профессиональные занятия спортом. Те виды спорта, которые связаны с хронической чрезмерной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат (тяжелая атлетика, бодибилдинг), в несколько раз увеличивают вероятность развития остеоартроза из-за постоянных перегрузок суставов.

• Недостаток поступления кальция с пищей. Если вы получаете недостаточно кальция в сутки, это становится фактором развития заболеваний опорно-двигательной системы. Так как кальций – это основная составляющая костной ткани, кости ослабляются, становятся более хрупкими.

• Курение. Курение в несколько раз увеличивает возможность развития остеопороза.

• Злоупотребление алкоголем. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к снижению всасывания кальция в кишечнике и, следовательно, к развитию остеопороза.

• Тяжелые травмы позвоночника, конечностей. Тяжелые травмы позвоночника и конечностей даже при условии полноценного лечения могут приводить к стойким нарушениям функции опорно-двигательной системы.

• Заболевания костей и суставов. Любые заболевания костей и суставов могут в дальнейшем привести к развитию других проблем и заболеваний опорно-двигательной системы.

ПРОФИЛАКТИКА

• Правильное питание. Следите, чтобы в вашем рационе присутствовали все необходимые элементы, витамины, минералы. Если ваше питание небогато кальцием и витамином D, принимайте витаминные комплексы.

• Физическая активность. Физические упражнения в достаточном объеме (не меньше 150 минут в неделю) укрепляют кости и развивают мышцы, что позволяет значительно снизить риск развития заболеваний опорно-двигательной системы и обеспечить достойную мышечную поддержку позвоночнику и костям.

• Отказ от курения. Так как курение приводит к потере костной ткани (остеопороза), этот фактор является чрезвычайно сильным в общем списке причин развития заболеваний.

• Ограничение потребления алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к снижению всасывания кальция в кишечнике и, следовательно, к развитию остеопороза.

• Контроль веса. Избавьте свою костную систему от избыточного груза лишних килограммов. Главное – делайте это медленно и следите за тем, чтобы количество калорий не снижалось за счет продуктов, богатых кальцием.

• Адекватная физическая нагрузка. Если это возможно, дозируйте физическую нагрузку, достаточно отдыхайте, выделяйте время на реабилитацию. Подумайте о смене работы.

• Своевременное оказание медицинской помощи при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы. Обязательно доводите лечение травм до конца, полностью следуйте рекомендациям врача. Постарайтесь исключить из своей жизни факторы, которые привели к травме. Относитесь серьезно к лечению заболеваний костей и суставов, выполняйте все предписания лечащего врача, контролируйте выздоровление и принимайте профилактические меры, о которых вы можете справиться у своего врача.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

При наблюдении за состоянием опорно-двигательной системы очень важно вовремя проходить медицинские обследования – особенно если вы входите в группу риска или испытываете болезненные ощущения в позвоночнике, костях, суставах.

Мужчины в возрасте старше 70 лет, женщины в возрасте старше 65 лет - **денситометрия** (определение плотности костной ткани).